[*Sanísimo*]

Objetivo: no coger kilos en Navidad

Aunque parezca una misión imposible, no lo es, pero hay que tener las cosa claras.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

EN ESTAS FECHAS, CUANDO ESTÁS SENTADO frente a tanta comida, con todas esas distracciones a la vez y tu cuñado (¿por qué casi todo el mundo odia a los cuñados?) mermando tu ya escasa fuerza de voluntad y espíritu de contención... pues sí, es bastante difícil contenerse. Aquí el truco está en saber disfrutar sin remordimientos de las delicias de estas fiestas, pero sin olvidar jamás cual es nuestro verdadero objetivo de salud y de forma física, y sabiendo que la cena de Nochebuena y la comida de Navidad, al igual que la cena de Nochevieja, y la comida de Año Nuevo, no son más que cuatro 'comidas trampa'.

PAUTAS A TENER EN CUENTA. Cuando estés sentado a esa preciosa mesa navideña, recuerda que:

-Lo normal y lo saludable, tanto a nivel físico como psicológico, es hacer una comida trampa a la semana (excepto en los casos de deportistas de alta competición, modelos en temporada de desfiles, culturistas en plena competición y casos de enfermedades metabólicas, diabetes graves, alergias...). Pues en este caso simplemente vamos a hacer una 'cena trampa' y una 'comida trampa' a la semana, tampoco es ninguna tragedia...

-No dejes de entrenar. Sí, lo sé, estamos en fiestas, pero si antes ibas a correr... ¿por qué no vas a ir ahora?; si antes ibas a bailar, sigue yendo, no te faltarán fiestas para practicar. Aunque haya alguna gente que crea que en Navidad hay que hincharse a comer y entrar a hibernar como un oso, esto solo sirve como estrategia si quieres subir cuatro o cinco kilos de grasa en estas fiestas... pero no es lo aconsejable.

-Desayuna bien. Sé que quieres ir hambriento a la cena de Nochebuena porque temes no poder comer todo lo que se van a atrever a servirte y quedar mal —como uno de esos tipos raros que están a dieta—, pero tranquilo, desayuna bien porque nadie te va a poner una pistola en la sien para que te lo acabes todo. Come lo que apetezca, sin forzar... y tampoco lo riegues con litros de alcohol si no quiere entrar por las buenas.

-Participa en la elaboración de las comidas navideñas (tampoco des mucho el coñazo), para asegurarte que incluyan algo de ensalada, alguna pieza de fruta y algo de carne magra (pollo o pavo) o solomillo, algún pescado blanco o azul. Y también de que no se les vaya mucho la mano con la sal y el aceite. No te preocupes por incluir azúcar, ya que para esa tarea ya no va a hacer falta pedir ayudantes...

-Reduce el consumo de alcohol y de azúcar. Es cierto que no pasa nada por una copita de champán y por un polvorón (o tres), pero ya está, no es necesario que tus niveles de azúcar se disparen hasta el infinito y más allá. Eso solo te daría sopor y ganas de acostarte. Y lo mismo para el alcohol: tres o cuatro vinitos y dos o tres copas, y todo lo que suba de eso (que ya no es poco) somete a un estrés terrible a tu hígado.

-Limita las cuchipandas a Nochebuena, Navidad, Fin de Año, Año Nuevo y Reyes. Así son cuatro o cinco 'comidas trampa' en tres semanas, tampoco es ninguna locura. Disfruta esas comidas, pero tampoco es necesario hacer barbaridades.

-No llegues con hambre a las comidas y, si presientes un festín de alcohol, carne, azúcar y más alcohol, merienda dos piezas de fruta, toma un poco de agua de coco, que es muy rica en potasio, algo que en tu mesa no se prodigará y que mantendrá el equilibrio con el sodio (la sal común de toda la vida), que abunda en estas fiestas y banquetes.

-Si ya sabes que vas a beber más de la cuenta (aunque es algo que te desaconsejo totalmente) puedes tomar antes unos comprimidos de levadura de cerveza (por su enorme riqueza en vitaminas del grupo B), beber mucha agua (por cada vino o cerveza, una copa de agua; por cada copa de licor, tres de agua) y ayudarás a reducir la molesta resaca. Tampoco estaría de más tomar un suplemento de vitaminas del complejo B (y que al menos incluya la B6 y la B12), ya que ayudan a metabolizar los carbohidratos, y el cuerpo metaboliza el alcohol como un carbohidrato.